

La cerise sur le panier



« La fleur des fleurs est le bourgeon de la fleur de cerisier »

Le Journal des Amapiens

Proverbe japonais

Janvier-Février-Mars 2020 N° 4

Portrait d'une spirulinière inspirée en quête d'harmonie : Alice Manu

Une amoureuse de la nature vivante et soignante

« Je suis une âme en recherche de sens sur terre, de bon sens ». C'est ainsi qu'Alice MANU se définit d'abord. Puis elle ajoute : « Je veux contribuer au bien-être de différents éléments reliés entre eux, des végétaux, des animaux et des humains. Je suis pour une écologie humaine, cela signifie que je veux apporter un aliment complet, riche et bienfaisant pour tous. Et c'est pour cela que j'ai choisi la spiruline comme vecteur pour contribuer à cette recherche de sens dans ma vie ».



Au moment où nous lui rendons visite, en novembre 2019, Alice termine sa 5ème saison d'aquaculture en eau douce sur un terrain, situé à Calmeilles. Cette commune est située à la frontière entre les Aspres et le Vallespir.

Les propriétaires de ce terrain mis à disposition gracieusement, ont été intéressés par cette démarche, ce produit, et par leur caractère écologique.

Alice est originaire de la région parisienne en Seine-Saint-Denis. Elle est arrivée en 2004 dans la région il y a juste 15 ans. Elle a 25 ans et a fait auparavant une formation en naturopathie. Écoutons-la :

« Mon désir profond, était d'aider le corps à être en santé, pour que les êtres humains donnent le meilleur d'eux-mêmes. Mais en tant que naturopathe, je me suis ennuyée derrière un bureau. J'aime le plein-air, l'action, mettre les mains dans la matière, faire et bouger. J'ai connu la région en passant des vacances dans les P.O. et cette région m'a inspirée, notamment grâce au soleil, à la lumière, à la nature. Elle m'a permis de me sentir plus légère, loin de la ville et de sa course à la consommation, si pourvoyeuse en frustrations. J'aime la nature vivante, forte, la forêt, les odeurs, les couleurs, les éléments air, eau, terre ».

De la terre nourricière à l'eau matricielle

Comment s'est-elle lancée dans cette aventure ? Elle nous le raconte avec passion :

« J'avais un jardin où je faisais du maraîchage avant de cultiver la spiruline. Je vivais, à la frontière entre les Aspres et le Vallespir, au milieu d'une forêt. Puis j'ai connu la spiruline à travers les conseils en hygiène de vie de mon métier de naturopathe. Une spirulinière m'a fait connaître cette microalgue. J'ai ressenti à l'intérieur de moi un tel bien-être, c'était comme une illumination de mes cellules ! ».

« Je me suis sentie vivifiée, dynamisée, tonifiée et j'ai été convaincue par cet aliment. J'ai souhaité m'associer avec cette personne car c'est difficile de vivre de cette activité. Peu de femmes la pratiquent, les hommes y sont plus nombreux ».

« Mais elle a souhaité arrêter son activité. Je lui ai acheté un kit de spiruline ».

« Certaines personnes de mon entourage ont été dissuasives vis-à-vis de mon projet d'installation. Et cela m'a obligée à interroger mes motivations pour pouvoir persévérer ».

« J'ai connu aussi d'autres personnes qui ont été ponctuellement soutenantes, enthousiastes, qui

ont cru en moi. Elles ont perçu la dimension profonde de mon projet. Mais, la plupart du temps, j'ai été seule pour me lancer, à partir d'une documentation, après avoir fait une formation à Clermont-l'Hérault dispensée par la fédération des spiruliniers de France. Cette formation a duré quelques jours, et m'a permis de maîtriser davantage et de développer mon activité. J'ai fait des essais et j'ai progressé dans ma démarche. Je suis d'un tempérament solitaire et j'aime être autonome. Pourtant il m'est arrivé d'accepter un stagiaire et j'ai même constaté que travailler à deux dans de bonnes conditions pouvait apporter un surcroît d'énergie, même si le travail est

quantitativement plus important ».

« Mais ce qui a été déterminant c'est vraiment de consommer de la spiruline moi-même. Le changement a été total, à tel point que je ne pouvais plus m'en passer. Ce

qui me fait plaisir aussi, c'est quand les clients.es qui m'en achètent, reviennent en disant qu'ils ont moins d'états inflammatoires, qu'ils vont mieux, qu'ils souffrent moins, que leur vie a changé, qu'ils ont une meilleure forme, qu'ils peuvent refaire du sport etc. Cela me donne tellement de satisfaction, plus que l'argent gagné ! ».

« La spiruline me fait vivre, pas uniquement sous forme de gains financiers, mais parce que je consomme ce que je produis et que je fais un métier épanouissant. Grâce aussi à ses vertus et au bien-être que je peux apporter aux autres. L'argent vient en dernier ».

Une microalgue infiniment petite par la taille mais infiniment grande par ses qualités nutritives

Microalgue d'eau douce, la spiruline est un être vivant fascinant mi-végétal parce que née de la photosynthèse, mi-animale par sa structure. Voici le texte qu'elle inspire à Alice et que l'on

peut lire sur les sachets de spiruline qu'elle produit :



« Première matrice, la petite algue bleue sur les mers éclatées de

la préhistoire regardait le soleil, source du vivant. Elle s'offrait à lui pour survivre et le sanctifier sur les eaux du commencement. C'est la loi ancestrale, la première maternité d'amour, la vie ».

Écoutons-là nous en parler :

« Pour moi, c'est un pilier, c'est quelque chose d'essentiel dans la symbolique autant que dans la matière. Elle a 4 grandes propriétés :

Nourrir, réguler le métabolisme, augmenter l'immunité et détoxifier le corps.

C'est un véritable aliment, et pas seulement un complément alimentaire, comme on le considère souvent dans notre monde occidental où l'on a accès à une grande variété de produits souvent pauvres en nutriments essentiels. La spiruline apporte toutes les protéines nécessaires à notre équilibre alimentaire. Dans d'autres algues, de mer celles-là, on peut en trouver aussi. Si l'on en consomme en plus de la viande, l'apport en protéines peut être trop élevé et peut surcharger les reins. Et de plus les protéines de la viande et des produits animaux en général produisent des toxines acidifiantes pour le corps alors que les protéines de la spiruline, du fait qu'elles



sont végétales, sont détoxifiantes et alcalinisantes ».

« Évidemment, il ne faut pas la consommer en excès car elle est très nutritive. Pour ma part, je suis à l'écoute de mon corps et quand je ressens une sensation de satiété j'arrête.

Pour des personnes non végétariennes, je recommande une cuillère à café/jour comme complément alimentaire ».

La spiruline n'est pas seulement une microalgue. Comme tous les végétaux, elle croît grâce à la photosynthèse et contient de la chlorophylle. Mais elle est aussi une bactérie (cyanobactérie). Contrairement aux végétaux, ses membranes cellulaires ne contiennent, elles, aucune trace de cellulose, la rapprochant ainsi des animaux. Ce qui va permettre après ingestion, une bonne digestibilité car ses cellules éclatent immédiatement libérant toutes ses substances nutritives ce qui facilite leur assimilation.

« Pour des personnes végétariennes, sportives ou ayant des problèmes de santé plus ou moins graves, on augmente la dose. Pour moi qui la consomme en tant qu'aliment à part entière, j'en prends entre une et deux cuillérées à soupe/jour. Et par exemple, dans les cliniques du Canada, la spiruline entre dans la composition des menus des personnes soignées pour l'obésité ».

« Pour moi, il n'y a pas de contre-indication à en consommer, qu'il s'agisse des humains, ou des animaux. Par ailleurs, il vaut mieux la consommer le matin, à midi mais éviter le soir car elle est tonifiante ».

« Sous sa forme sèche, c'est un produit stable qu'il faut quand même protéger de la chaleur, de l'humidité, et de la lumière qui attaque ses pigments. Elle peut alors durer jusqu'à 5 ans ».

« Quand elle est fraîche, il faut prendre les mêmes précautions pour la conserver que pour des coquillages frais. Si on ne rompt pas la chaîne du froid, elle peut se conserver au frigo mais pas plus de 4 jours après récolte ».

Une culture délicate écologique par nature

La spiruline contient de nombreux éléments extrêmement bénéfiques au maintien de la santé :

Enzymes, minéraux et oligo-éléments indispensables, acides gras essentiels anti-inflammatoires, des antioxydants (pigments de la chlorophylle, bêta-carotène la phycocyanine), toutes les protéines indispensables au corps humain et de nombreuses vitamines sauf la vitamine C. Quand à la vitamine B12, bien que présente, sa biodisponibilité chez les humains est scientifiquement réfutée. C'est pourquoi il faut apporter une supplémentation dans les régimes végétaliens et végans.

Alice est en lien avec la Fédération des Spiruliniers de France, rencontre ses membres régulièrement, échange avec eux, peut leur demander des conseils. Elle ressent l'esprit de solidarité de ce groupe.

Chaque année, même si chacun travaille dans son coin, il y a une rencontre conviviale. Ils sont 15 dans le département et ça devient un peu difficile d'être si nombreux. « Je ne souhaite pas surdévelopper mon activité, car mes journées sont longues. Je dois travailler dès le lever du jour et embrayer ensuite sur la commercialisation dans plusieurs lieux. Grandir demanderait une personne supplémentaire à payer, ou bien des journées encore plus longues

pour moi. Je veux que mon travail reste un plaisir », nous dit-elle.

Dans son atelier de conditionnement, nous



observons Alice en train de concocter avec sa dernière récolte, la fameuse spiruline fraîche à l'ail. Selon une recette qu'elle souhaite garder secrète, elle en fait un aliment

enrichi avec une texture et un goût différent, tout à fait surprenant, mais savoureux.

La matière première fraîche, apparaît comme une pâte homogène et ferme, les algues microscopiques, ayant été pressées pour en extraire toute l'eau.

Nous sommes en novembre, la température commence à descendre en dessous de 17 ° et ne permettra plus sa culture.

Car il faut de la chaleur (environ 37°), mais pas trop, car c'est un produit vivant. Au-dessus de 42°, la spiruline meurt. L'altitude modérée est intéressante car l'air y est pur, avec peu de pollution, l'ensoleillement généreux et elle permet l'immersion dans la nature. Alice nous explique :

« Cela est en lien avec mes choix de vie. L'agriculture est un métier difficile, le contexte est important. Mais certains de mes collègues cultivent la spiruline en plaine et ça ne leur pose pas de problème ».

« C'est un métier très physique, il faut porter des charges, notamment les intrants, qui sont la nourriture des algues. C'est de l'azote, du phosphore et du potassium, comme pour les plantes. J'essaie de remplacer certains intrants comme le sulfate de magnésium, par du Nigari, plus naturel ».

« La spiruline naît dans des bacs peu profonds sous serre pour que l'eau chauffe plus vite à



partir d'avril et jusqu'en novembre. J'utilise l'eau de la ville qui est stable et bactériologiquement propre à la consommation. Elle est brassée en permanence par des pompes selon les besoins en oxygénation. Elle est verte, chargée d'algues microscopiques, qui ressemblent à de la poussière en suspension dans l'eau. Sur des tissus techniques (fragiles et très chers !) posés sur ma table de récolte suspendue au-dessus du bassin, je déverse à l'aide de ma pompe (sur laquelle je branche filtre et tuyau), les algues aspirées. Elles sont ainsi filtrées et retenues sur ce tissu d'une finesse de 20 microns. Ensuite, je récolte la spiruline et la dépose sur un autre tissu de pressage. Je fais ensuite coulisser la presse en dosant la pression manuellement



pour bien extraire l'eau. Elle forme alors une pâte que

je recueille dans un saladier, que je travaille en frais ou en sec. L'eau résiduelle quant à elle, s'écoule dans le bassin et ainsi, il n'y a pas de perte d'eau ».

« Pour obtenir du sec, je mets la spiruline récoltée dans un poussoir spécialement conçu et fabriqué selon mes indications, et la spiruline sort sous forme de petits « spaghettis ». Ensuite, ces derniers sont mis sur des claies glissées dans un séchoir solaire que les Amapiens m'ont aidé à fabriquer. Ces claies sont insérées dans un charriot, qui peut contenir jusqu'à 10 kilos de spiruline. C'est un séchoir ventilé à basse

température qui peut chauffer jusqu'à 40 ° avec une tôle noire au fond exposée au soleil sur sa face extérieure ».

« La spiruline n'a pas encore de label bio. La fédération y travaille depuis des années, mais ce n'est pas encore au point. Pour autant, même si légalement ce n'est pas un aliment bio, c'est un aliment propre, puissant et qui est incompatible avec les



pesticides et les O.G.M. Je ne m'attache pas à cette labellisation en priorité parce que je connais mon produit, et puis j'ai d'autres projets qui me tiennent à cœur. Par exemple, dans mon process de culture, d'autres choses m'intéressent comme l'utilisation de purins de plantes ou le recyclage des eaux des bassins, ce qui renforcerait la qualité écologique de mon produit même s'il n'a pas le label bio. Et je veux aussi augmenter la quantité de phycocyanine (pigments bleu-vert), si précieuse et fragile ».

Les apports de l'Amap

« En faire partie ne m'apporte que des avantages

parce que j'ai affaire à un public averti auquel je n'ai pas besoin de tout réexpliquer.

J'ai des commandes régulières et cela est assez confortable pour moi. L'Amap m'a permis de

La spiruline, comme toutes les microalgues est apparue il y a presque 3 milliards d'années.

Elle fait partie des tous premiers organismes primitifs et a contribué au développement de la vie sur la terre en produisant de l'oxygène à partir du gaz carbonique. La consommer de nos jours, c'est une forme de retour aux sources. La consommer dans le futur pour diminuer sa consommation de viande pourrait contribuer à une meilleure santé des humains. Ce qui du même coup, en réduisant la pratique de l'élevage industriel intensif, protégerait la vie de la planète toute entière en réduisant les gaz à effet de serre. Car la spiruline consomme moins d'eau, moins d'énergie, moins de surface de production que tout élevage et que toute culture, y compris de soja. Et son rendement énergétique leur est supérieur.

me faire connaître, de m'assurer une trésorerie pour avancer dans mon travail et pouvoir démarcher, aussi car la vente en direct est préférable ».

La poursuite de l'aventure

« Ma priorité actuelle, c'est de déménager tout mon outil de travail dans un nouveau lieu qui soit adapté à mes besoins personnels et professionnels.

Ma difficulté, c'est que je n'ai pas beaucoup de stock. Pour le reconstituer, je devrais remettre en activité mes bacs dans mon nouveau lieu et cela va me demander beaucoup de temps. Pour cela, je dois les découper en parcelles plus petites car ils sont de trop grande taille (15 m !) pour être transportables. Ensuite, sur place, il faudra les faire ressouder à chaud par des professionnels spécialisés ».



« Et puis j'ai envie de faire des transformations dans mon installation future. J'aimerais concevoir des géodômes en bois et bâche, dotés de couleurs et de formes au lieu des serres actuelles pour abriter mes bassins. J'ai déjà participé à des ateliers de construction et je connais des personnes qui en ont construit. Je suis persuadée que les fréquences vibratoires créées par certaines formes et couleurs ont un impact sur notre environnement. Je

souhaiterais aussi installer un système d'eau dynamisée à l'entrée des bassins car la qualité de l'eau est essentielle. Et puis la forme ronde associée à l'eau renvoie à la féminité ».

« Je suis convaincue aussi que les mémoires de l'eau ont un impact sur la qualité de ma spiruline. Je préfère faire monter mon produit en vibrations plutôt que d'augmenter à tout prix ma productivité ».

« Être inventive, créative est essentiel pour me permettre de continuer à m'épanouir dans mon travail. Je veux garder mon âme d'enfant, continuer à faire des recherches pour que mon produit gagne en intensité, en beauté et en harmonie ».

« Par exemple, je réfléchis à l'implantation de mes bassins, qui ne seraient plus rectangulaires, mais hexagonaux en épousant la forme géodique. Je vais devoir redécouper mes deux bacs de façon à obtenir cette forme hexagonale et cela va occasionner plus d'un tiers de pertes de leur membrane. Cela réduira donc ma surface de production. Par conséquent, je vais devoir doubler ma surface de géodômes, pour garder la même surface, et aussi créer une porte. Cela demande encore des recherches, de la réflexion. J'ai envie de transmettre, de partager mon expérience, mais je veux continuer à travailler seule. Je suis très exigeante sur mes méthodes de travail, l'hygiène ».

« Pour moi, l'eau s'imprègne de ce qui gravite autour d'elle ⁽¹⁾ et à cause de cela, je veux qu'il y ait dans mon espace de travail cette sensibilité et ce respect du vivant que j'ai en moi. Il m'est arrivée d'être aidée spontanément dans mon travail par des clients qui appréciaient ce que je faisais même si parfois, c'était de petites choses (conditionner des sachets, les étiqueter). Je leur en suis très reconnaissante car ainsi, j'ai pu effectuer en parallèle d'autres tâches essentielles avec plus d'efficacité ».

« En devenant spirulinière, je suis entrée dans « l'âge du faire » ! J'ai dû m'initier à la technique, à l'utilisation des matériaux et des outils. A Noël, on sait quoi m'offrir ! Car même si auparavant, j'ai vécu dans un mas pendant 9 ans, à cultiver mon jardin et à pratiquer la naturopathie, je manquais de confiance en mes

capacités. Je n'arrivais pas à me dégager un vrai salaire. Mais j'avais choisi ma vie, et j'étais au contact avec la nature. Cependant, j'éprouvais un manque, je voulais une identité professionnelle qui me corresponde vraiment. Quand la spiruline est arrivée, ce fut comme une évidence pour moi, un vrai changement de vie. Ça m'a fait développer énormément de qualités, de compétences, d'endurance, de force physique dont je ne me serais pas crue capable avant. J'ai acquis beaucoup de savoir-faire, mais ça n'a pas été simple d'accepter de me lancer ! Maintenant que j'ai su développer mon côté masculin, j'aimerais m'attacher à développer mon côté féminin : être en recherche de beauté à travers les formes, les couleurs, avec une pensée sensible, une expression des émotions. J'ai réfléchi, j'ai fait des rencontres et il me tarde d'entrer dans une

Présentant l'avantage de pouvoir être produite localement, la spiruline permet de combattre efficacement la sous-alimentation et les carences sévères, notamment en protéines, dans le monde. Une dose de 1 à 3gr pendant 4 à 6 semaines, suffit à guérir un enfant souffrant de malnutrition grave. Dans les pays en situation difficile, elle fait l'objet de programmes de distributions, notamment en Inde, à Madagascar, au Tchad, au Vietnam et au Pérou et au Togo. Dans ce dernier, on associe la spiruline à un jus de fruit frais, ce qui facilite l'assimilation du fer, et on apporte ainsi la vitamine C manquante.

autre étape de mon travail ! Mais je dois accepter que le moment ne soit pas encore venu, car je suis dans une période de

transition ».

« Je suis dans l'obligation de changer de lieu de vie et de travail, en conséquence, je dois tout reconstruire. Ensuite, je pourrais de nouveau aller de l'avant sachant que le monde étant en pleine mutation, je ne veux pas investir plus de ressources que je n'en possède. Je ferais avec ce que j'ai. Je ne ferais pas de spiruline à grande échelle, l'argent n'est pas l'essentiel pour moi. Je veux juste trouver un équilibre dans mon nouveau lieu de vie et de travail ».

« Je sais ce que je veux réaliser, mais je ne sais pas encore comment. Je remercie vraiment les propriétaires de ce lieu où j'ai travaillé pendant 5 ans, prêté sans contrepartie, et que je dois quitter à présent. Ils m'ont donné l'opportunité d'expérimenter et de réaliser mon projet. Mon

chemin continue et j'espère que ce sera pour aller vers « Alice au pays des merveilles ! ».

Aujourd'hui, Alice a déménagé sur un nouveau lieu de vie et de travail situé à La Forge-del-Mitg, un hameau du Vallespir, du côté de Saint-Laurent-de-Cerdans. Nous lui souhaitons de poursuivre la réalisation de ses rêves et de continuer à s'épanouir dans sa profession de spirulinière.

Propos recueillis par Véronique Bathias et photos réalisées par Daniel Rouanet, du C.C de l'AMAP les Cerisiers.

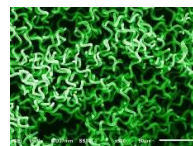
(1) Travaux sur la « mémoire de l'eau » de Jacques Benveniste et de Masuro Emoto, cités par Alice



A vos fourneaux ...

Recettes pigmentées pour voir la vie en vert (chlorophylle), en bleu (phycocyanine) et en orange (beta carotène)

Comment nous approprier tous les bienfaits de notre précieuse microalgue en forme de spirale ?



Elle existe sous différentes formes : en paillettes, en poudre, en gélules et peut entrer dans la composition de toutes sortes de produits originaux comme dans les pâtes, les boissons, les bonbons, les condiments et le chocolat. Ces deux derniers sont vendus par Alice ainsi que les paillettes et les savons au lait d'ânesse de Chloé à la spiruline. Certains pays l'intègrent même aux bières, yaourts, thés, chewing-gum, ... Mais pas en France ! Elle est également utilisée comme colorant alimentaire naturel.

Enfin elle entre dans la composition de produits cosmétiques (crèmes, savons, soins cicatrisants, shampoings). Quelle que soit sa présentation, il est important que la spiruline provienne de fermes locales et artisanales à taille humaine. Et

aussi que les spiruliniers-ères aient la volonté de produire une spiruline de qualité. C'est le cas de celle d'Alice, notre spirulinière.



Spiruline en usage interne

Il est recommandé d'utiliser la spiruline en paillettes car elle ne risque pas de contenir d'adjuvants, et de plus sa conservation est stable dans le temps.

A l'Amap, Alice nous offre la chance de pouvoir aussi la consommer fraîchement récoltée en saison douce, (avec ou sans ail) ce qui rend ses qualités nutritives encore plus immédiatement assimilables.



Comment la consommer ?

Tout simplement en saupoudrant les paillettes sur les mets (salades, yaourts, tartines, potages) ou à la cuillère à raison de 3 à 10 gr/jour (voire jusqu'à 15 gr dans un régime végétarien). Il est recommandé de bien la mâcher pour mieux absorber ses éléments nutritifs. Voici quelques recettes ⁽¹⁾.

A l'apéritif



Canapés de spiruline fraîche nature ou à l'ail

Tartiner la spiruline sur des tartines de pain de Fabien, frais ou grillé.

Guacamole à la spiruline

Mélangez une cuillère à café de spiruline sèche ou fraîche, la chair de deux avocats, une échalote, une c. à s. de jus de citron, deux de crème fraîche ou de crème végétale, une pointe de piment. Passez au mixer, servir sur des tartines grillées de Fabien ou utilisez comme sauce pour accompagner les nachos.



Jus de tomate bicolore

Verser le jus de tomate dans un grand verre, ajoutez du sel de céleri ou du Spirusio ⁽²⁾, une c. à c. de spiruline, un tour de moulin à poivre, remuez et servez frais.

Glaçons à la spiruline

Placez quelques paillettes de spiruline dans chaque alvéole d'un bac à glaçon, recouvrir d'eau, faites congeler. Servez pour rafraichir des boissons sans alcool ou des jus de fruits.

Tartinade de spiruline au Yodaqui

Ecrasez deux sardines à l'huile égouttées, ajouter un Yodaqui nature de Cécile & Simon, un jus de demi-citron et une à deux gousses d'ail pressé. Tartinez sur du pain de Fabien ou trempez-y des gressins.



Tapenade de spiruline

Réhydratez trois c. à s. de paillettes de spiruline (ou prenez de la spiruline fraîche), ajoutez le même volume de fromage de chèvre frais d'Antoine et montez en maillonnaise avec de l'huile d'olive au moyen d'un fouet. Ajoutez une c. à c. de jus de citron, une demi-échalote et des épices à couscous. Tartinez sur pain frais ou grillé de Fabien et dégustez.

Potages, sauce et entrées



Gaspacho de poivrons à la spiruline

Faire dorer trois poivrons de Julien au grill du four. Epluchez à l'économe quatre tomates de Julien, épépinez, et couper la pulpe en dés. Pelez 2 gousses d'ail, enlevez les germes, mixer avec les tomates coupées, et les poivrons pelés salez, poivrez. Servez frais saupoudré de spiruline.

Potage épinards- poireaux-spiruline

Faire revenir oignon, ail et thym dans l'huile d'olive chaude. Ajoutez les poireaux émincés, puis les épinards et les pommes de terre coupées en dés, de Julien et couvrir d'eau.

Après cuisson, mixer la soupe, salez, poivrez et servez chaud. Ajoutez dans chaque bol une c. à c. de spiruline pour obtenir un aspect marbré.

Vinaigrette à la spiruline

Hachez du persil, émincez l'échalote, ajoutez de l'huile d'olive, du jus de citron à convenance, sel poivre, et de la spiruline.



Basconaise aux noix et à la spiruline

Par personne, faire tremper 1 c. à c. de grains de raisins secs dans le jus d'un citron. Râper 50gr de betterave crue et mélanger avec 4 noix, 2 c. à s. de riz cuit, muscade, 1 c. à c. de spiruline, sel, poivre. Poser dans 1 feuille de laitue de Julien et recouvrir d'une autre. Servir frais.

Plats et accompagnements



Pommes de terre aillées à la spiruline

Par personne, épluchez et cuire 200 gr de p. d. t. de Julien Les couper en rondelles. Pressez de l'ail au-dessus, ajoutez un filet d'huile d'olive, du sel, du paprika et 1c. à c. de spiruline.

Omelette croustillante à la spiruline :

Par personne, battre 2 œufs de Patrick dans un saladier, ajoutez sel et poivre, cuire à la poêle avec de l'huile. En fin de cuisson, ajoutez 1 c. à c. de spiruline et plier en deux.



Spiruline en usage externe

Masque à la spiruline

Au mortier ou mixer, réduisez en poudre ½ c. à c. de spiruline sèche. Mélangez avec 1 c. à s. d'argile blanche, 1 c. à c. de miel, 1 c. à c.

de gel d'aloë vera pour obtenir une pâte homogène.

Humidifier le visage avec de l'eau afin de garder le masque humide. Laissez poser, de 10 à 20 mn. Ôtez le masque avant qu'il ne commence à sécher.



(1) *Les vertus de la spiruline* de Géraldine Laval Legrain et Benoit Legrain – Edition Jouvence, livre vendu aussi par Alice

(2) *Condiment à base de spiruline, de lin doré, de noix et de sel élaboré et vendu par Alice*



Chroniques maraîchères



La fin des abricots

Lors de vos promenades champêtres dans la plaine du Roussillon vous remarquerez peut-être des abricotiers en fleur avec des feuilles en hiver.

Les hivers sont particulièrement doux, et de plus en plus doux chaque année, mais cela n'explique pas le fait que les abricotiers aient des feuilles.

En réalité, ces arbres sont malades. Ils sont affectés par une bactérie un phytoplasme qui provoque « l'enroulement chlorotique de l'abricotier ».

Cette bactérie est mortelle pour l'arbre qui, après avoir été infecté, n'a pas plus d'un an d'espérance de vie.

Les autres symptômes, au printemps, sont des feuilles petites et regroupées en bouquets, jaunissant et s'enroulant en forme de cornet ou de polygone.

En été, les fruits sont plus petits, mûrissent et tombent précocement.

Le vecteur naturel de cette bactérie est un petit insecte piqueur suceur : un psylle (*psylla cacopsylla pruni*).

Les outils de taille sont aussi responsables de la propagation de la maladie.

Le phytoplasme se développe ensuite dans la sève de l'arbre et provoque le dérèglement du développement de l'arbre.

Nous avons coupé et brûlé nos 35 abricotiers la semaine dernière. Ils étaient infectés par cette bactérie. C'est très dommage car ils allaient produire au printemps. Ils avaient cinq ans et étaient magnifiques.

Je remarque aussi que beaucoup de vergers sont infectés autour de moi.

Il est fort possible que dans quelques années les arboriculteurs ne puissent plus produire d'abricots.

Julien Barrier

... mais ce n'est pas la fin des légumes !

